

## GYALOGLÓ KLUB

A Monspart Sarolta által alapított Gyalogló klub minden második héten, kedden 9 órától csoportos gyaloglást szervez a Normafán. A csoport résztvevői különböző intenzitású és távolságú túrák között választhatnak, a lassabb, kényelmesebb gyaloglástól az intenzívebb, hosszabb távú, akár nordic bottal végzett gyaloglásokig.

A klub vezetője: Korik Vera, a Nordic csoport túravezetője: Szász-Kerek Judit.

Találkozó: Normafa Látogatóközpont előtt (megközelíthető a 21/A autóbusszal).

A Hegyvidéki Kulturális Egyesület jóvoltából a XII. kerületi lakosoknak térítésmentesen Nordic-botokat biztosítunk.

További információ: Normafa-Margitsziget Gyalogló klub facebook csoportban.

## Monspart Sarolta által alapított Gyalogló Klub 2024 tavasz idősödők részére Korik Vera vezetésével



### NORMAFA

Január 16., 30. / Február 13., 27. / Március 12., 26. / Április 9., 23.  
Május 7., 21. / Június 4., 18. / Július 2.

**Találkozó: kedd 9:00**, Normafa Látogatóközpontnál.  
Megközelíthető a 21-es és 221-es autóbusszal.



### MARGITSZIGET

Január 9., 23. / Február 6., 20. / Március 5., 19. / Április 2., 16., 30.  
Május 14., 28. / Június 11., 25. / Július 9.

**Találkozó: kedd 9:00**, az Atlétikai Centrum előtt.  
Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal. A Margitsziget megállótól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

„Fontos dolog, hogy sportolás közben mindig nyitottak legyünk: mindenkivel ismerkedünk, odaszólunk, odaköszönünk, barátkozunk, de mindent csak pozitívan!”

Monspart Sarolta

### Nordic walking a Normafánál Szász-Kerek Judit vezetésével

**Találkozó: minden kedden 9:00** a Siház előtti parkoló mellett

